2.043 Nátierka špenátová so syrom
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
maslo	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
smotanový syr	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
mrazený špenát	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30
cibuľa	0,25	0,21	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
cesnak	0,07	0,06	0,08	0,07	0,10	0,09	0,15	0,13
olej	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
mlieko	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	14	0,70
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	20		26		32		42	

Výrobný postup

Očistenú na jemno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme špenát, mlieko, dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a dusíme 20 minút. Necháme vychladnúť. Do vymiešaného masla so soľou, smotanovým syrom, postrúhanými na tvrdo uvarenými vajciami pridáme vychladnutý špenát. Vyšľaháme do peny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	241	58	1,38	5,5	0,6	0,7	0,2	36,8	0,3	0,101	0,0	0,0	1,1	0,0
B	291	70	1,73	6,6	0,6	0,8	0,2	46,3	0,3	0,131	0,0	0,1	1,5	0,0
C	363	87	2,10	8,3	0,9	1,1	0,3	56,7	0,4	0,161	0,0	0,1	1,9	0,0
D	457	110	2,65	10,4	0,9	1,4	0,4	73,9	0,5	0,209	0,0	0,1	2,4	0,0